



1月 献立表

御所市学校給食センター

※毎日の牛乳は、赤のグループです。

日付	献立名	黄	赤	緑	調味料など	小学生 エネルギー たんぱく質 脂質	中学生 エネルギー たんぱく質 脂質
お正月 献立	15日(月) ごはん 奈良の雑煮 れんこんのなます サワラの塩こうじ焼き	米 こんにゃく 白玉餅 里芋 白ごま 砂糖	木綿豆腐 米みそ サワラ切身	大根 人参 青ねぎ 人参 れんこん	だしパック 淡口しょうゆ 酢 塩こうじ漬の素	708kcal 28.4g 15.1g	787kcal 31.1g 15.9g
	16日(火) ごはん すまし汁 切干大根の煮物 竹輪の天ぷら	米 砂糖 油 天ぷら粉 油	かまぼこ わかめ 鶏肉 竹輪	人参 玉ねぎ えのきたけ 切干大根 人参 枝豆	だしパック 淡口しょうゆ 塩 みりん 酒 濃口しょうゆ みりん だしパック	631kcal 24.5g 11.9g	702kcal 27.6g 12.6g
	17日(水) 減量パン ミートスパゲティ ツナと白菜のサラダ ウインナー(小:1こ、中:2こ) ミルク	パン スパゲティ 油 砂糖 ツナ ミルク(コーヒー)	合挽ミンチ ひきわり大豆 ツナ チキンウインナー	玉ねぎ 人参 ぶなしめじ セロリ ダイストマト缶 白菜 人参 チキンウインナー	トマトケチャップ ウスターソース トマトピューレ コンソメ 塩 こしょう 和風ごまドレッシング	637kcal 27.5g 19.9g	842kcal 36.8g 26.3g
いい歯の日	18日(木) ごはん 厚揚げと根菜のうま煮 かみかみ中華サラダ 蒸ししゅうまい(小:2こ、中:3こ)	米 里芋 でん粉 ごま油 油 春雨	豚ひき肉 厚揚げ 茎わかめ 大豆 野菜しゅうまい	白菜 玉ねぎ 人参 大根 ごぼう しょうが キャベツ	中華スープ 濃口しょうゆ 淡口しょうゆ みりん 酒 塩 中華ドレッシング	730kcal 25.7g 21.2g	849kcal 30.7g 25.8g
	愛知県の 食育の日	19日(金) 米粉パン キャベツのスープ マカロニサラダ チキンカツみそだれかけ	米粉パン 油 シェルマカロニ 油 砂糖 白ごま	豚肉 ツナ チキンカツ 米みそ	キャベツ 玉ねぎ 人参 パセリ きゅうり 人参 みりん	コンソメ 塩 こしょう 淡口しょうゆ 和風ドレッシング(だしのうま味) みりん	644kcal 29.5g 23.5g
22日(月)	ごはん 肉団子の酢豚風炒め チンゲンサイのナムル 春巻き	米 油 でん粉 砂糖 砂糖 ごま油 白ごま 油	肉団子 味付けのり うすあげ 米みそ	玉ねぎ 人参 青ピーマン ブロッコリー れんこん たけのこ もやし にんにく チンゲンサイ コーン 人参 切干大根 野菜春巻き	トマトケチャップ 濃口しょうゆ 酢 塩 酢 濃口しょうゆ 塩	812kcal 22.7g 24.8g	904kcal 25.4g 27.4g
	23日(火) ごはん、味付けのり かす汁 ブロッコリーのごま和え キャベツ入りつくね	米 突きこんにゃく 酒粕	味付けのり うすあげ 米みそ キャベツ入り平つくね	白菜 大根 人参 玉ねぎ 青ねぎ ブロッコリー 人参	だしパック みりん ごま和えの素	674kcal 22.5g 18.0g	739kcal 24.9g 19.1g
	24日(水)	パン、マーシャルピーンズ ポトフ キャロットラペ タラのプロバンス風	パン マーシャルピーンズ じゃがいも 油 オリーブオイル マーマレード 砂糖 油 オリーブオイル	鶏肉 ツナ タラでん粉付き	玉ねぎ 人参 大根 れんこん パセリ 人参 枝豆 レモン果汁 玉ねぎ ダイストマト缶 にんにく バジル	コンソメ 塩 こしょう 淡口しょうゆ 酢 塩 塩 こしょう	626kcal 26.3g 22.5g
アメリカ	25日(木) ごはん コーンチャウダー ジャンバラヤの具 ハンバーグ	米 じゃがいも シチュールウ 油 砂糖	ショルダーベーコン チキンウインナー ハンバーグ	玉ねぎ 人参 ぶなしめじ コーン パセリ クリームコーン缶 玉ねぎ 人参 グリンピース ダイストマト缶 にんにく	塩 こしょう カレー粉 塩 こしょう コンソメ トマトケチャップ トンカツソース	814kcal 26.1g 23.0g	921kcal 28.6g 25.8g
	26日(金)	パン、りんごジャム アイントopf (豆とウインナーのスープ) カルトッフェル・ザラート (じゃがいものサラダ) ケーニヒスベルガー・クロプセ(2こ)	パン りんごジャム 油 じゃがいも 油 米粉豆乳ホワイトルウ	チキンウインナー ミックスピーンズ ピッコロハム 肉団子	ブロッコリー 玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ ぶなしめじ パセリ	コンソメ 塩 こしょう 淡口しょうゆ イタリアンドレッシング 塩 こしょう	676kcal 26.1g 24.8g
ネパール	29日(月) ごはん ダルカレー (豆のカレー) チキントルカリ(鶏のサラダ) フルーツカクテル	米 じゃがいも カレールウ 油	合挽ミンチ ひきわり大豆 ミックスピーンズ チキンハム	玉ねぎ 人参 キャベツ カリフラワー コーン ミックスフルーツ缶	濃口しょうゆ ウスターソース カレー粉 塩 こしょう フレンチドレッシング	728kcal 21.7g 17.1g	834kcal 24.8g 20.0g
日本 (奈良県)	30日(火) 減量ゆかりごはん にゅうめん ならあえ 柿の葉寿司	米 御所芋そうめん 突きこんにゃく 油 砂糖 柿の葉寿司(サケ)	かまぼこ うすあげ	人参 玉ねぎ 青ねぎ 干しいたけ 奈良漬 人参 ぜんまい	ゆかり 淡口しょうゆ だしパック 塩 みりん 濃口しょうゆ みりん だしパック	624kcal 23.0g 12.4g	693kcal 26.3g 13.5g
	31日(水) パン、ピーナツクリーム 豆乳スープ ほうれん草のソテー オムレツケチャップソース	パン ピーナツクリーム じゃがいも 油 油 砂糖	豚肉 大豆 豆乳 ロースハム プレーンオムレツ	玉ねぎ かぶ パセリ にんにく ほうれん草 玉ねぎ 人参	コンソメ 塩 こしょう 淡口しょうゆ 淡口しょうゆ 塩 こしょう トマトケチャップ トンカツソース	662kcal 26.5g 24.6g	796kcal 31.1g 27.7g

全国学校給食週間(24日~30日)「世界味めぐり~給食でちょこっと海外旅行気分~」

奈良県産の食材は、**太字**で表しています。
外国産の食材は、**斜体**で表しています。

1月旬の食材



おせち料理になぜれんこん?

おせち料理には新年の幸福や豊作を願う、縁起の良い料理が詰められています。れんこんは断面に穴が開いていることから、「将来の見通しがきく」ということで、縁起の良い野菜としておせち料理などのお祝い事に使われてきました。15日の給食にはれんこんを使った「れんこんなます」があります。今年1年見通しを持って過ごせることを願って、いただきます。



献立表・給食だよりのカラー版はHPにて公開中です! ↓

